

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu tentu menginginkan hidup yang sehat dan normal, terbebas dari rasa khawatir, tekanan, dan ketidakpuasan. Baik kesehatan fisik maupun mental menjadi aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Namun, berdasarkan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), tingkat kesehatan mental masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Selama lima tahun terakhir, khususnya sejak munculnya pandemi COVID-19, jumlah masyarakat yang mengalami gangguan psikologis meningkat signifikan. Pada tahun 2020, sebanyak 70,7% masyarakat mengaku mengalami gangguan psikologis, naik menjadi 80,4% di tahun 2021, dan kembali meningkat menjadi 82,5% pada 2022. Dari 14.988 responden, mayoritas adalah perempuan (75,8%), dan sisanya laki-laki (24,2%).

Provinsi Jawa Barat tercatat memiliki persentase tertinggi pengguna layanan pemeriksaan diri sebesar 22,7%, diikuti DKI Jakarta (18,4%), Jawa Timur (12,4%), Jawa Tengah (10,8%), Banten (7,3%), dan provinsi lainnya (28,2%). Distribusi usia pengguna menunjukkan bahwa mayoritas berusia 20–30 tahun, disusul kelompok usia lainnya. Data ini memperlihatkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi cukup umum terjadi di kalangan masyarakat Indonesia.

Di Inggris, berdasarkan laporan BBC News Indonesia (2015), sekitar 87% mahasiswa yang kuliah sambil bekerja melakukannya untuk meningkatkan keterampilan, dan sisanya karena faktor ekonomi. Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia, terutama karena banyak mahasiswa yang menghadapi keterbatasan finansial. Data BPS tahun 2020 mencatat bahwa 6,98% pelajar usia 10–24 tahun menjalani pendidikan sambil bekerja, dengan distribusi 6,74% di desa dan 7,15% di kota. Ketidakstabilan ekonomi pascapandemi turut memengaruhi kondisi ini, di mana jumlah penduduk miskin meningkat baik di perkotaan maupun pedesaan.

Permasalahan kesejahteraan psikologis menjadi perhatian serius di kalangan mahasiswa. Penelitian oleh Kurniasari et al. (2019) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang hingga rendah. Sementara itu, menurut [rmoljabar.id](https://www.rmoljabar.id) (2024), Jawa Barat sebagai provinsi berpenduduk terbanyak di Indonesia juga menghadapi tantangan besar dalam aspek kesehatan mental, dengan 11,2% penduduk usia 15–24 tahun mengalami gangguan emosional.

Menurut laporan dari [rmoljabar.id](https://www.rmoljabar.id) (2024), isu kesehatan mental kini menjadi sorotan utama di Provinsi Jawa Barat yang memiliki jumlah penduduk terbesar di Indonesia, yaitu lebih dari 48 juta jiwa. Berbagai permasalahan yang berkaitan dengan aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan turut berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesejahteraan hidup masyarakat, termasuk kondisi psikologis mereka. Data Riskesdas tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 11,2% remaja dan dewasa muda berusia 15 hingga 24 tahun di Jawa Barat mengalami gangguan emosional. Persentase ini melebihi angka rata-rata nasional, yang artinya sekitar satu dari sepuluh individu di wilayah tersebut mengalami masalah kesehatan mental. Selama masa pandemi COVID-19, banyak masyarakat melaporkan adanya peningkatan kecemasan dan tekanan psikologis yang dipicu oleh kesulitan ekonomi, pembatasan sosial, serta ketidakpastian terhadap masa depan.

Praktik kuliah sambil bekerja sudah populer sejak lama. Saat memutuskan untuk kuliah sambil bekerja, mahasiswa harus mempertimbangkan sejumlah hal (Situmorang & Simanjuntak, 2021). Untuk meraih gelar pendidikan tinggi, banyak orang memilih bekerja sambil kuliah. Tentu saja, ada alasan bagus untuk pilihan ini (Putri & Sari, 2020). Sebagian mahasiswa yang kesulitan membayar biaya kuliah biasanya memutuskan bekerja untuk membantu menghidupi keluarga dan menutupi biaya kuliah. Namun, sebagian mahasiswa bekerja karena ingin mandiri (Haryanto, 2019).

Berdasarkan organisasi perdagangan dunia WTO dalam Idris (2020). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang sudah umum di banyak negara. Berdasarkan informasi dari inspirasiindonesia.com (2021),

Kota Bekasi yang terletak di Provinsi Jawa Barat termasuk dalam kategori kota metropolitan yang tengah mengalami proses perkembangan. Kondisi seperti ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia, yang saat ini telah menunjukkan berbagai indikator kemajuan dalam bidang ekonomi.

Di sisi lain, stres, absensi, dan penurunan produktivitas dapat terjadi akibat konflik peran antara bekerja dan belajar (Mardelina & Muhson, 2017). Karena harus menyeimbangkan peran sebagai karyawan dan mahasiswa, mahasiswa yang belajar sambil bekerja harus mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara efektif. Hal ini termasuk mengatur waktu antara bekerja dan belajar, menjaga kedisiplinan di kedua bidang tersebut, dan memperhatikan kesehatan fisiknya. Karena konflik peran tidak terkelola secara baik dapat menyebabkan stres, kelelahan mental, dan perasaan tertekan. Mahasiswa yang merasa kewalahan dengan tuntutan kuliah dan pekerjaan berpotensi mengalami penurunan kualitas hidupnya.

Penelitian oleh Wibowo (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir yang bekerja memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya fokus kuliah, terutama terkait manajemen waktu dan beban mental. Namun demikian, menjadi mahasiswa yang bekerja sambil mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa dihadapkan pada tantangan untuk membagi waktu, energi, dan perhatian antara tanggung jawab akademik dan tuntutan pekerjaan (Putra & Anwar, 2017). Hal ini dapat berdampak pada proses penyelesaian skripsi yang cenderung lebih lama, stres akademik yang meningkat, hingga risiko penurunan kualitas tugas akhir yang dikerjakan.

Mahasiswa semester akhir memiliki beban akademik yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk dapat berpikir kritis, melakukan penelitian mandiri, dan menyusun karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan. Penelitian oleh Prayitno & Hadi (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi sambil bekerja seringkali mengalami stres akademik yang lebih tinggi

dibandingkan mahasiswa yang hanya fokus pada studi. Hal ini disebabkan oleh tekanan dari dua peran yang harus dijalankan secara bersamaan, yaitu sebagai pekerja dan sebagai mahasiswa.

Setiap orang, termasuk mahasiswa, pasti ingin hidup sejahtera baik secara fisik, sosial, maupun psikologis agar kualitas hidupnya semakin baik. Namun, menjadi mahasiswa terutama yang juga bekerja tentu tidak lepas dari berbagai masalah. Menurut Martunis & Bahr (2016), masalah seperti keuangan, pekerjaan, hubungan dengan orang lain, persoalan keluarga, dan penyesuaian diri dengan tugas kuliah adalah hal-hal yang paling sering mengganggu kegiatan belajar mahasiswa. Berbagai masalah ini bisa membuat mahasiswa kesulitan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.

Kesejahteraan psikologis, menurut Ryff (Wibowo & Mulawarman 2022), adalah keadaan di mana seorang individu dapat menerima diri mereka sendiri dan kehidupan masa lalu mereka, mengembangkan diri secara pribadi, percaya bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan mereka secara efektif, dan mampu membuat keputusan untuk diri mereka sendiri. Menurut Ryff (Anjani dkk, 2020), orang mengevaluasi pengalaman mereka dalam dua cara, mereka menyerah pada situasi yang menurunkan kesejahteraan psikologis mereka, atau mereka mencoba mengubah keadaan hidup mereka, yang meningkatkan kesejahteraan psikologis. Orang yang kesejahteraan psikologisnya buruk akan merasa sulit menangani tugas sehari-hari, merasa tidak berdaya mengubah atau meningkatkan lingkungannya, dan kurang memiliki pengaruh terhadap lingkungannya.

Huppert dkk (Fitriana dkk., 2023) menyatakan bahwa Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang dapat tumbuh dan berkembang secara sehat serta mengalami sentimen positif dan bertahan lama sepanjang hidupnya. Menurut Dierendock et al. (Harimukthi & Dewi, 2017), kesejahteraan psikologis juga penting karena dapat meningkatkan kesehatan, memperpanjang hidup, meningkatkan harapan hidup, dan mencirikan kualitas hidup dan fungsi individu. Menurut Wood Kesejahteraan psikologis seseorang

dipengaruhi oleh berbagai karakteristik, seperti status sosial ekonomi, rasa kebersyukuran, religiusitas, dan dukungan sosial (Anjani dkk., 2020).

Selain itu, Wood dkk. (Mangundjaya, 2023) mengatakan bahwa salah satu manfaat kesejahteraan psikologis yang dapat dirasakan oleh seseorang adalah rasa syukur. Bersyukur adalah cara seseorang untuk menunjukkan terima kasih atas segala nikmat yang sudah diberikan oleh Tuhan. Rasa syukur dalam bekerja akan mendatangkan lebih banyak berkah dan berbagai keuntungan, seperti gaji yang lebih besar, jenjang karier yang lebih baik, dan kepercayaan, serta potensi untuk mendapatkan hal-hal yang baru dan belum pernah dibayangkan sebelumnya (Ariyanto, 2023).

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (Mangundjaya, 2023) spiritualitas memiliki pengaruh terhadap rasa syukur seseorang karena spiritualitas membantu seseorang untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup merupakan anugerah. Oleh karena itu, salah satu aspek religiusitas yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Lebih jauh, menurut Emmons dan McCullough (Mangundjaya, 2023), rasa syukur dipandang sebagai jenis perasaan atau emosi, sikap, kebajikan moral, kebiasaan, ciri kepribadian, atau mekanisme penanganan yang digunakan orang dalam kehidupan sehari-hari. Rasa syukur merupakan alat yang ampuh untuk meningkatkan kesehatan psikologis, termasuk pengembangan sumber daya sosial, spiritual, dan manusia.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mangundjaya, 2023) pada karyawan di perusahaan x di Bekasi dengan jumlah responden sebanyak 130 orang bahwa pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis karyawan terbukti, sehingga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan diperlukan peningkatan rasa syukur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis karyawan dapat diprediksi dari tingkat rasa syukurnya. Hipotesis diterima karena nilai koefisien regresi bertanda positif, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan rasa syukur. Temuan ini menunjukkan pentingnya rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu,

yang menunjukkan perlunya berbagai strategi untuk menumbuhkan rasa syukur yang lebih besar pada karyawan, seperti pelatihan, lokakarya, pembinaan, dan inisiatif lainnya.

Selain itu, Terdapat korelasi yang cukup kuat antara kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan tingkat kebersyukurannya, menurut penelitian (Anjani, 2020) terhadap 70 mahasiswa Fakultas Ushuluddin angkatan 2017 yang bekerja paruh waktu dan juga berkuliah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja paruh waktu memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik jika semakin merasa bersyukur.

Di sisi lain, harapan merupakan aspek yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Snyder, Shane, dan Lopez berasumsi bahwa harapan dapat berkontribusi pada tingkat kesejahteraan seseorang dalam mencapai tujuan mereka, orang yang optimis dianggap lebih kreatif karena mereka dianggap gigih dalam mengejar tujuan mereka (Rifayanti dkk, 2021). Menurut Seligman (Fauziyah et al., 2016) harapan adalah cara orang melihat masa depan mereka. Orang mempertimbangkan masa depan, berharap untuk hasil terbaik, dan memiliki keyakinan pada hasil dan tujuan. Dengan kata lain, munculnya harapan adalah perwujudan dari fitur ini. Selain itu, persona ini menginspirasi orang untuk bekerja demi tujuan mereka. Harapan juga dapat merujuk pada jenis keadaan yang saling terkait yang memiliki korelasi yang menguntungkan dengan optimisme, watak optimis, harga diri, keterampilan memecahkan masalah, dan harapan positif, sehingga seseorang dapat menumbuhkan keadaan psikologis atau kesejahteraan yang positif dengan memiliki harapan.

Menurut penelitian sebelumnya oleh Fauziyah dkk. (2016), anggota *Great Muslimah* lebih terdorong untuk memaksimalkan diri dengan menilai diri sendiri dan menyadari potensi mereka jika mereka memiliki harapan yang tinggi, khususnya harapan untuk berubah menjadi lebih baik dalam arti melepaskan masa lalu yang buruk. Demikian pula, anggota *Great Muslimah* cenderung tidak mengoptimalkan diri jika mereka memiliki lebih sedikit harapan untuk berubah dan melupakan pengalaman buruk mereka. Menurut

survei ini, beberapa anggota Great Muslimah juga memiliki harapan besar untuk masa depan, khususnya bahwa mereka akan dapat berubah menjadi wanita yang lebih baik dari sebelumnya. Mereka membuat rencana atau tindakan yang memungkinkan mereka untuk terus memperbaiki diri dan konsisten dengan perbaikan tersebut. Mereka juga yakin bahwa rencana dan tindakan mereka benar dan pasti akan menguntungkan mereka. Hasilnya, mereka memandang hidup dengan lebih baik dan mengalami kebahagiaan (kesejahteraan) yang lebih besar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa yang bekerja yang dilakukan pada tanggal 1 November - 14 November 2024, ditemukan beberapa informasi terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja di Unisma Bekasi. Berikut beberapa rinciannya: Berdasarkan dimensi penerimaan diri, 5 dari 5 mahasiswa menunjukkan bahwa mereka masih menghadapi kesulitan dalam membangun pandangan positif terhadap diri sendiri. Sebagian besar dari mereka lebih menyoroti kekurangan dibandingkan kelebihan, merasa belum berkembang secara optimal, serta mengakui adanya kecenderungan untuk menunda, kurang disiplin, dan kehilangan arah hidup. Selain itu, hampir semua responden menyimpan pengalaman masa lalu yang menyakitkan, mulai dari perasaan dikhianati, luka emosional yang belum pulih, hingga trauma yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Keberadaan *trust issue*, luka batin, dan kelelahan mental juga memperkuat gambaran bahwa penerimaan terhadap diri sendiri belum sepenuhnya tercapai dan masih membutuhkan proses pemulihan yang mendalam.

Berdasarkan dimensi hubungan positif dengan orang lain, 5 dari 5 mahasiswa ini menunjukkan adanya kesulitan dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial yang mendalam. Mereka umumnya mengalami *trust issue* akibat pengalaman masa lalu yang mengecewakan, sehingga kini menjadi lebih selektif, menjaga jarak, dan sulit untuk membuka diri terhadap orang lain. Meskipun beberapa dari mereka memiliki teman dekat yang suportif, relasi tersebut terbatas pada lingkaran kecil dan tidak selalu mencerminkan hubungan yang timbal balik secara emosional maupun sosial. Selain itu,

kecenderungan untuk lebih memprioritaskan urusan pribadi dibandingkan membantu orang lain juga menjadi indikator bahwa hubungan sosial belum sepenuhnya berkembang secara sehat dan positif.

Berdasarkan dimensi otonomi, 5 dari 5 mahasiswa ini menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya mampu menjalani kehidupan secara mandiri, baik secara emosional maupun finansial. Sebagian besar dari mereka masih mengalami tekanan ekonomi, menjadi bagian dari “generasi *sandwich*”, dan belum mampu mengatur waktu serta kebutuhan istirahat secara optimal. Ketergantungan terhadap orang tua dan lingkungan sekitar masih cukup kuat, disertai keraguan terhadap kemampuan diri serta kecenderungan untuk menjalani hidup tanpa perencanaan yang jelas. Selain itu, beberapa dari mereka juga mengakui masih mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan cenderung pasif dalam menghadapi masalah atau tantangan hidup, yang menunjukkan bahwa aspek otonomi mereka belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan dimensi penguasaan lingkungan, 4 dari 5 mahasiswa ini menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan mengelola lingkungan sekitar secara efektif. Mereka cenderung bersikap pasif, merasa bahwa lingkungan berada di luar kendali mereka, dan kurang memiliki strategi adaptasi yang fleksibel dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Beberapa dari mereka bahkan menunjukkan ketidaknyamanan yang kuat di lingkungan tertentu hingga memilih untuk keluar dari situasi tersebut, serta memaksakan kenyamanan secara artifisial alih-alih benar-benar membangun kenyamanan melalui pengelolaan yang aktif dan sadar. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola dan menciptakan lingkungan yang mendukung masih menjadi tantangan yang signifikan bagi mereka.

Berdasarkan dimensi tujuan hidup, 4 dari 5 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka memiliki harapan dan impian tertentu di masa depan, seperti keinginan untuk menjadi PNS, mencapai kemapanan, atau menetapkan target-target pribadi. Namun, pencapaian tujuan tersebut diiringi dengan perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri, kebingungan dalam menentukan arah

hidup, serta kecemasan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tujuan telah terbentuk, keyakinan dan kepercayaan diri untuk mencapainya masih menjadi tantangan yang cukup besar bagi para mahasiswa tersebut.

Berdasarkan dimensi perkembangan pribadi, 4 dari 5 menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya yakin terhadap kapasitas dan potensi diri yang dimiliki. Mereka masih merasakan ketakutan untuk menyuarakan pendapat, menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap lingkungan sosial, serta sering membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Meskipun terdapat pengakuan atas beberapa kemajuan pribadi, keyakinan terhadap penilaian diri sendiri—baik dari dalam maupun dari sudut pandang orang lain—masih rendah. Hal ini mencerminkan bahwa proses pertumbuhan pribadi masih berjalan, namun belum mencapai tahap optimal secara keyakinan dan pemahaman terhadap potensi diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa yang dilakukan pada tanggal 1 November - 14 November 2024, ditemukan beberapa informasi terkait dengan kebersyukuran mahasiswa yang bekerja. Berikut beberapa rinciannya: Berdasarkan aspek *Intensity*, 5 dari 5 mahasiswa menunjukkan bahwa rasa syukur yang mereka rasakan belum cukup kuat dan mendalam. Mayoritas masih sering membandingkan diri dengan orang lain sebagai tolok ukur pencapaian, yang berdampak pada menurunnya kepuasan terhadap diri sendiri. Mereka juga mengungkapkan bahwa emosi positif yang menyertai rasa syukur belum stabil, serta merasa belum banyak memberikan kontribusi terhadap lingkungan sekitar. Beberapa sedang berproses untuk lebih menerima diri, namun secara umum intensitas syukur yang dirasakan masih tergolong rendah dan belum menjadi bagian yang melekat secara emosional dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan aspek *frequency*, 5 dari 5 menunjukkan bahwa praktik syukur belum dilakukan secara rutin dan konsisten. Meskipun beberapa dari mereka tetap mengungkapkan rasa syukur di waktu-waktu tertentu seperti saat beribadah, namun secara umum, perilaku bersyukur belum menjadi kebiasaan harian yang melekat dalam pola hidup mereka. Ekspresi syukur hanya muncul

sesekali dan belum terbentuk sebagai rutinitas, baik secara verbal maupun dalam bentuk refleksi diri, yang mencerminkan rendahnya frekuensi penerapan sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan aspek *span*, 5 dari 5 kelima mahasiswa menunjukkan bahwa rasa syukur yang mereka miliki belum mencakup berbagai situasi kehidupan secara luas. Praktik syukur lebih sering muncul pada kondisi yang menyenangkan dan belum meluas pada pengalaman sulit atau menyakitkan. Beberapa mahasiswa juga pernah merasa bahwa Tuhan tidak adil, meskipun perasaan tersebut diakui sebagai luapan emosi sesaat yang kemudian disadari dan diubah. Hal ini mencerminkan bahwa makna spiritual dan penerimaan terhadap ketetapan Tuhan masih menjadi proses yang belum sepenuhnya matang. Rasa syukur masih bersifat terbatas dan belum menyentuh seluruh aspek kehidupan, baik secara emosional maupun spiritual.

Berdasarkan aspek *density*, 4 dari 5 mahasiswa menunjukkan bahwa kepadatan pengalaman positif yang disyukuri maupun keterhubungan sosial masih tergolong rendah. Beberapa dari mereka merasa belum memiliki banyak hal yang bisa disyukuri secara mendalam, baik dari pencapaian pribadi maupun dukungan sosial. Lingkaran dukungan sosial juga masih terbatas, umumnya hanya melibatkan keluarga inti atau satu-dua orang terdekat, sehingga rasa keterhubungan emosional tidak tersebar secara luas. Selain itu, terdapat dinamika batin yang kompleks, seperti perasaan ragu dan kurangnya keyakinan diri, yang menghambat munculnya rasa syukur yang intens dan menyeluruh terhadap berbagai aspek kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun rasa syukur ada, namun belum hadir secara padat dalam pengalaman keseharian..

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa yang bekerja yang dilakukan pada tanggal 1 November - 14 November 2024, ditemukan beberapa informasi terkait dengan harapan mahasiswa yang bekerja. Berikut beberapa rinciannya: Berdasarkan komponen *Goal*, 5 dari 5 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka memiliki gambaran mengenai tujuan hidup di masa depan, seperti pekerjaan impian atau keinginan membuka usaha, namun tujuan tersebut belum dirancang secara spesifik dan terstruktur. Mayoritas masih meraba arah

dan prioritas, serta cenderung menjalani hidup apa adanya tanpa perencanaan matang. Mereka juga mengalami keraguan, ketakutan, hingga rasa putus asa saat dihadapkan pada tantangan atau kegagalan, yang memperkuat ketidakjelasan arah hidup. Meski begitu, niat dan keinginan untuk mencapai sesuatu tetap ada, hanya saja motivasi internal dan kepercayaan diri belum cukup kuat untuk menjadikan tujuan itu sebagai sasaran yang dikejar dengan penuh keyakinan.

Berdasarkan komponen *Pathway Thinking*, 5 dari 5 mahasiswa menunjukkan adanya kelemahan dalam merancang strategi atau jalur alternatif untuk mencapai tujuan mereka. Mereka cenderung merasa bingung, ragu, dan kurang percaya diri dalam menghadapi hambatan, terutama ketika masalah menjadi kompleks atau melibatkan banyak pihak. Strategi yang dimiliki pun seringkali bersifat spontan, tidak terencana dengan matang, dan lebih bersandar pada masukan dari orang lain ketimbang solusi mandiri. Meskipun beberapa sudah memiliki rencana bertahap, perasaan kewalahan, ketakutan gagal, serta tantangan emosional seperti kecemasan dan kesulitan dalam regulasi emosi, menjadi penghambat utama. Hal ini mencerminkan bahwa kapasitas untuk berpikir fleksibel dan menemukan alternatif jalan masih belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan komponen *Agency Thinking*, 5 dari 5 mahasiswa mengungkapkan bahwa meskipun memiliki dorongan motivasi baik dari dalam diri maupun dari sosok penting di sekitar, namun kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri masih belum stabil dan belum sepenuhnya terbentuk secara mandiri. Mereka sering merasa ceroboh, kewalahan, dan kesulitan dalam mengelola tekanan, serta menunjukkan ketidakmampuan untuk merancang strategi khusus dalam menghadapi tantangan hidup. Mahasiswa cenderung bersikap pasrah, memendam emosi, dan lebih memilih menunggu “mood” untuk bangkit kembali, yang menandakan regulasi emosi dan efikasi diri yang masih perlu ditingkatkan. Motivasi yang muncul pun lebih banyak dipicu oleh kondisi emosional atau pengalaman negatif di masa lalu, seperti tekanan dari

lingkungan atau “balas dendam positif,” daripada dorongan internal yang konsisten dan terarah.

Dari fenomena tersebut Universitas Islam 45 Bekasi dipilih oleh peneliti sebagai lokasi untuk penelitian karena mempunyai karakteristik yang relevan dengan topik kebersyukuran dan harapan yang berkaitan langsung dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Penelitian di lokasi tersebut dianggap penting karena beberapa alasan. Pertama, mahasiswa yang bekerja di lingkungan Unisma seringkali menghadapi tantangan khusus, seperti harus membagi waktu, tenaga, dan emosi untuk berkuliah dan juga bekerja di waktu yang sama. Hal ini penting untuk diteliti karena kebersyukuran dan harapan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja dalam menjalankan kegiatannya. Kedua, Universitas Islam 45 Bekasi berperan penting dalam membentuk karakter dan kompetensi mahasiswa. Oleh karena itu, meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja di sana akan berdampak positif pada kualitas pendidikan yang diterima mahasiswa.

Beberapa penelitian juga mengungkapkan keterbatasan mereka dalam meneliti, seperti pada penelitian (Wibowo & Mulawarman, 2022) pada penelitian kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis, peneliti mengatakan keterbatasan dalam menggunakan sampel atau populasi penelitian dan juga metode yang digunakan, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan populasi yang lebih luas dan juga metode yang proposional. Selain itu pada penelitian (Kurniasari ddk., 2019) yaitu penelitian kesejahteraan psikologis kepada mahasiswa, menyatakan bahwa keterbatasan penelitiannya yaitu dibatasi pada temuan penelitian dalam bentuk gambaran luas tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa, untuk memfalisitasi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Menghadapi berbagai tantangan ini, tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh kebersyukuran dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang bekerja di Unisma Bekasi. Penelitian

ini memiliki unsur keterbaharuan karena belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji ketiga variabel ini secara simultan kebersyukuran, harapan, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja di lingkungan Unisma Bekasi. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada populasi yang lebih banyak dan beragam, memungkinkan hasilnya lebih representatif dan aplikatif bagi institusi pendidikan berbasis universitas. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan rekomendasi yang bermanfaat bagi institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan pendidikan dan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mahasiswa dan karyawan, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pendidikan dan pekerjaan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebersyukuran, harapan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja?
2. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja?
3. Apakah terdapat pengaruh harapan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja?
4. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan kebersyukuran, harapan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang bekerja
2. Mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja
3. Mengetahui pengaruh harapan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja

4. Mengetahui pengaruh kebersyukuran dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang bekerja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah literatur ilmu pengetahuan yang khususnya di dalam lingkup psikologi industri dan organisasi tentang kebersyukuran, harapan dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran yang dapat diambil bagi mahasiswa-mahasiswa khususnya yang sedang bekerja untuk lebih memahami mengenai kebersyukuran, harapan serta kesejahteraan psikologis.

b. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari mahasiswa yang bekerja sehingga dapat membuat pemecahan masalah terhadap permasalahan tersebut.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data bagi peneliti-peneliti yang tertarik dengan meneliti permasalahan yang serupa.